

# Ar konservuoti maisto produktai gali būti sveikos mitybos dalis?

## Žydronė ŽARSKIENĖ

Kauno kolegija, siekdama gerinti užaugintos gyvūninės produkcijos perdirbimą ūkiuose, įgyvendina projektą „Inovatyvūs mėsos konservų gamybos būdai ūkyje“, kuris finansuojamas Europos žemės ūkio fondo kaimo plėtrai (EŽŪFKP) ir Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto lėšomis. Projekto metu demonstruojama, kaip maksimaliai perdirbti ūkininko ūkyje užauginamą produkciją ir gaminti ilgo vartojimo mėsos produktus su sumažintu druskos kiekiu, paskanintus natūraliais prieskoniais ir prieskoninėmis žolelėmis, atitinkančius žmogaus organizmo fiziologinius poreikius bei sveikos mitybos principus.

### Ką žinome apie mėsą?

Mėsa turi ypatingą savybę žmogaus organizmą aprūpinti reikiamomis medžiagomis, tokiomis kaip lengvai pasisavinamais gyvulinės kilmės baltymais (jie naudojami audinių sintezei (statybai)); riebalais, kurie turi polinesočiųjų riebalų rūgščių; neorganinėms medžiagoms; vitaminais.

Bet kurios rūšies mėsa yra vertingas maisto produktas, taip pat pilnaverčių gyvulinės kilmės baltymų šaltinis. Maistiniu požiūriu pats maistingiausias yra raumeninis audinys, kuris įprastai sudaro apie 35 proc. bendro gyvulio skerdienos svorio. Pats svarbiausias mėsos dalis yra baltymai, jų įprastai būna apytiksliai nuo 17 iki 21 proc. Riebalų pri-



Kiaulienos sprandinės konservai, paruošti degustacijai.



Konservavimui paruošta kapotos kiaulienos sprandinė su natūraliais prieskoniais.

### Reikalavimai žaliavoms

Išvaldžius konservavimo procesą atsiranda galimybė ilgiau išlaikyti linkusius sparčiai gesti maisto produktus, tokius kaip mėsa, subproduktai ir kt.

Konservų gamyboje naudojamos medžiagos ir žaliavos turi pilnai atitikti norminių dokumentų, teisės aktų, higienos normų ir kitų galiojančių teisės aktų reikalavimus, taip pat turi turėti kokybės pažymėjimus, kuriuose turi būti nurodyti žaliavų, saugos ir kokybės rodikliai. Naudojama gyvulinės kilmės žaliava turi pilnai atitikti jai keliamus kokybės reikalavimus pagal Europos Parlamento ir Tarybos Reglamentą (EB) Nr. 853/200.

Šviežia ir atšaldyta mėsos žaliava turi būti stangri, spalva atitinkanti tos gyvūno rūšies mėsos spalvą. Tinkama mėsos konsistencija yra standi bei elastinga, o įspaudus

pirštu duobutę mėsoje ši turi tuoj pat išsilyginti. Naudojimui yra netinkama mėsa, kuri turi pašalinį kvapą ar spalvos pakitimus.

Kokybiški valgymui skirti riebalai yra išgaunami iš nesugedusios bei švarios žaliavos. Pagrindinė riebalų savybė yra ta, jog jie maisto produktams suteikia juslines savybes, tokias kaip išvaizdą, tekstūrą bei skonį. Riebalai didina maisto produkto energinę vertę, mėsos gaminių papildo tirpiaisiais riebaluose šiemis vitaminams geriau įsisavinti virškinimo metu.

Subproduktai dažnu atveju yra naudojami kaip pagrindinė žaliava gaminant mėsos konservus. Jie suteikia gaminiui specifinį

išskirtinį skonį, tačiau jis gali būti per stipriai vyraujantis, jeigu su b p r o d u k t ų įdedama gerokai per daug. Dėl šios priežasties labai svarbu įdėti tinkamą jų kiekį.

### Mėsos konservai – nauda ar žala?

Pastaruoju laikotarpiu maisto produktų vertės gerinimas yra viena iš svarbiausių mokslo sričių, kurios kuriami rezultatai aktualūs tiek gamintojams, tiek vartotojams. Kaip daugelio šalių, taip ir lietuvių mityboje mėsos gaminiai yra vienas iš svarbiausių ir plačiausiai vartojamų maisto produktų.

Projekto metu, gaminant konservuotus mėsos produktus siekiama, kad užauginta gyvūninė žaliava maksimaliai būtų panaudota, o galutinė produkcija būtų naudinga savo maistine verte bei patraukti vartotojų.

Yra paplitusi nuomonė, kad dėl terminio apdorojimo konservuose visi vitaminai žūsta. Tačiau tai nėra visiškai tiesa. Yra medžiagų, kurios po šildymo tampa dar naudingesnės, tokios kaip antioksidantai likopenas ir betakarotinas. Mineralai kalcis, magnis ir kiti taip pat neišnyksta konservavimo metu. Taip

pat būtina paminėti ir labai naudingas omega-3 riebalų rūgštis, kurios išlieka konservuotose žuvyse. Kalcis esantis 100 g konservuotos žuvies gali pakeisti stiklinę pieno.

### Konservavimo pranašumai

Pagrindinis ir neįnagrinėtinas konservuotų produktų pranašumas yra tas, kad konservuota produkcija ilgai negenda ir ją galima realizuoti per ilgesnį laikotarpį. Be to konservavimas galimas ištūsus metus, todėl yra gerokai efektyviau išnaudojama galimybė sunaudoti visą žaliavą. Dar vienas ekonominis efektas tas, kad žaliavos pardavimas dažniausiai yra mažiau pelningas nei pagaminto produkto pardavimas. Šiai dienai prieinamos ir modernios technologijos, kurios igalina konservavimo metu prarasti tik labai nedidelę dalį naudingų maisto medžiagų bei vitaminų.

Yra visokių nuomonių apie konservus, tačiau atsakykime į klausimą ar galėtume išsiversti be konservuotos produkcijos? Kaip maitintume armiją išvykus į misijas, kaip išgyventų alpinistai ar žmonės gyvenantys labai atokiuose vietovėse? Manau atsakymas vienas – konservai yra naudingi, padeda ir papildo maisto racioną.

*Subjektas atsakingas už informacijos turinį – Kauno kolegija*



EUROPOS ŽEMĖS ŪKIO FONDAS KAIMO PLĖTRAI: EUROPA INVESTUOJA Į KAIMO VIETOVES



LIETUVOS RESPUBLIKOS ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA



KAUNO KOLEGIJA

## Kuršių marių paveldas – Vėtrungių edukacija Žuvienės virimo čempionate Rusnėje



Kuršmarių vėtrungės, Šilutės krašto žvejų vadintos vėlukais - senųjų Kuršių marių burlaivių puošmena.

Atkelta iš 5 p.

Vėliau žvejai ženklą emė puošti pjaustiniais. Taip atsirado Kuršių marių vėtrungės, tapusios didžiausiu pamario krašto pasididžiavimu. Ženklų tvirtinimo data laikoma šių unikalių dirbinių - Pamario krašto vėtrungių - gimimo diena.

Jau šį šeštadienį su šiuo unikaliu Kuršių marių paveldu bus galima susipažinti Žuvienės virimo čempionate Rusnėje apsilankius paviljone „Kurš-

marių paveldas“. Kviečiame didelius ir mažus nusišpalvinti vėtrungės suvenyrą ar Šilutės krašto auksinę žuvelę, paragauti „kafijos“ ir „pucelių“.

Edukacija yra projekto „Bendras Kuršių marių paveldas: nuo nepaprasto iki pažįstamo“ (Nr. LT-RU-1-038) veiklos dalis, kurio tikslas sukurti naujus vandens ir sausumos maršrutus, jungiančius Lietuvą ir Rusiją bei pritraukti žmones, besidominčius edukaci-

niu - kultūrinu turizmu ir taip prisidėti prie bendro poveikio turizmui pasienio regione, lankytooms vietoms suteikiant daugiau patrauklumo, atskleidžiant kiek iš tiesų šiuose mažuose miesteliuose vyksta įdomių dalykų. Projektą finansuoja 2014 – 2020 m. Lietuvos

ir Rusijos bendradarbiavimo per sieną programa, projekto biudžetas: 591,911.50 eurų.

*Ši publikacija buvo parengta padedant Europos Sąjungai. Už publikacijos turinį atsako tik Šilutės rajono savivaldybės administracija ir jis negali būti laikomas atspindinčiu Europos Sąjungos požiūrį.*



Finansuoja Europos Sąjunga ir Rusijos Federacija



LIETUVA - RUSIJA 2014-2020

